

# 宮崎県民災害への備え 100%計画始動

「災害に備えている人の割合」**43.4%**  
(平成27年度県民意識調査)



## — 巨大地震に備え備蓄を急げ —

最大震度7 最大津波高17m  
避難者数 約40万人(被災1週間後)  
上水道断水率97%(被災直後)  
停電率92%(被災直後)

※宮崎県南海トラフ巨大地震等に伴う被害想定ケース②(県独自モデル)

## 最低3日間、可能な限り1週間分の 水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!

南海トラフ地震などの大規模災害から「命」を守るためには、私たちひとり一人が災害に備えることが重要です。平成27年度の県民意識調査において「災害に備えている」と回答した人は43.4%であり、災害への備えは十分とは言えません。このリーフレットを活用いただき、早速今日から備蓄に取り組みましょう。宮崎県は、「災害に備えている県民の割合100%」を目指しています。

### 「常時携行品・非常持出品・備蓄品」チェックリスト

品名	メモ	品名	メモ	品名	メモ
<b>衣類</b>		<input type="checkbox"/> 固形燃料・予備のカセット 多めに用意		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 下着・上着		<b>工具類</b>		<input type="checkbox"/> ゼッケン	
<input type="checkbox"/> 毛布		<input type="checkbox"/> スコップ		<input type="checkbox"/> ドライシャンプー 断水時にも使える	
<input type="checkbox"/> 手ぬぐい・タオル		<input type="checkbox"/> バール		<input type="checkbox"/> ろうそく	
<b>食料品</b>		<input type="checkbox"/> ジャッキ		<input type="checkbox"/> 新聞紙 多用途に使える	
<input type="checkbox"/> お米やアルファ化米		<input type="checkbox"/> ノコギリ		<input type="checkbox"/> 段ボール 多用途に使える	
<input type="checkbox"/> レトルト食品・缶詰・カップ麺など	食材のストックや非常食3日分を含む1週間以上	<input type="checkbox"/> ペンチ		<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ 多用途に使える	
<input type="checkbox"/> 調味料		<input type="checkbox"/> ローブ		<input type="checkbox"/> スリッパ	
<b>水</b>		<b>その他</b>		<input type="checkbox"/> 長靴	
<input type="checkbox"/> 飲料水	大人1人1日3L(飲料と煮炊き分)を1週間以上	<input type="checkbox"/> 皿・コップ・はし	プラスチック製が便利	<input type="checkbox"/> ぼうしとちりとり 停電時にも使える	
<input type="checkbox"/> ポリ容器	生活用水や給水用に	<input type="checkbox"/> ラップ	食器に敷けば食器が汚れない	<b>アウトドア用品</b>	
<input type="checkbox"/> 生活用水	水道水やお風呂に水をほっておく	<input type="checkbox"/> アルミホイル		<input type="checkbox"/> テント・タープ	
<b>燃料</b>		<input type="checkbox"/> キッチンペーパー		<input type="checkbox"/> 寝袋	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	卓上タイプなど	<input type="checkbox"/> 缶切り		<input type="checkbox"/> ランタン 電池式もある	
		<input type="checkbox"/> 鍋		<input type="checkbox"/> 着火ライター・マッチ	
		<input type="checkbox"/> 歯磨きセット		<input type="checkbox"/>	

品名	メモ	品名	メモ	品名	メモ
<b>貴重品</b>		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 水道が使えないときに。避難所ではトイレ不足も		<input type="checkbox"/> 粉ミルク	
<input type="checkbox"/> 現金	千円札や公衆電話で使える10円玉も	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー トイレ用トイレットペーパー	食器の汚れ取りにも	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶 消毒セットも	
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳(コピー)		<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	水道が使えないときに	<input type="checkbox"/> 離乳食 スプーンなども	
<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー)		<b>生活用品</b>		<input type="checkbox"/> 紙おむつ	
<input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー)		<input type="checkbox"/> 手袋		<input type="checkbox"/> おしりふき	
<input type="checkbox"/> カード類(コピー)		<input type="checkbox"/> 大型ハンカチ・タオル		<input type="checkbox"/> おもちゃ	
<input type="checkbox"/> 印鑑		<input type="checkbox"/> ペーパー歯みがき		<input type="checkbox"/> 母子手帳	
<input type="checkbox"/> 予備のキー	自宅や車など	<input type="checkbox"/> 下着・くつ下		<input type="checkbox"/> 軟らかい非常食	
<b>避難グッズ</b>		<input type="checkbox"/> ナイフ		<input type="checkbox"/> メガネ・予備のコンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/> 非常用持出袋	リュックサックなど両手が使えるものを	<input type="checkbox"/> ライター		<input type="checkbox"/> 入れ歯 入れ歯洗浄剤も	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト	一人にひとつ	<input type="checkbox"/> ビニールシート		<input type="checkbox"/> 補聴器 予備電池も	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> ポリ袋	バケツや雨具の代用など多用途にも使える	<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ	
<b>情報グッズ</b>		<input type="checkbox"/> 雨具		<input type="checkbox"/> 補助具の予備	
<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話	充電器、予備バッテリーも含めて	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ		<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	手動充電・携帯電話充電が可能なものを	<b>個別グッズ</b>		<input type="checkbox"/> 障がい者手帳	
<input type="checkbox"/> 乾電池	多めに用意	<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/> ペットフード	
<input type="checkbox"/> 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペンなど	<input type="checkbox"/> 化粧品		<input type="checkbox"/> ベット用品 食器、トイレ、リード、ケージなど	
<b>飲料水・食料</b>		<input type="checkbox"/> 防犯ブザー		<input type="checkbox"/> 飼い主の連絡先	
<input type="checkbox"/> 飲料水	ペットボトル(500ml入)を3本以上	<input type="checkbox"/> 生理用品		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 非常食	そのまま食べられるものや缶詰、栄養補助食品などを3日分	<input type="checkbox"/> ガーゼ・さらし		<input type="checkbox"/>	
<b>救急用品</b>		<input type="checkbox"/> 新生児用品	ほ乳瓶(消毒セット)、洗浄綿など	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 救急用品セット	ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など	<input type="checkbox"/> 母子手帳		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> 持病薬	処方箋の控えと一緒に用意	<input type="checkbox"/> アレルギー対応の非常食		<input type="checkbox"/>	
<b>衛生用品</b>				<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> マスク	ほこり・感染症対策			<input type="checkbox"/>	

品名	メモ	品名	メモ	品名	メモ
<input type="checkbox"/> 笛・ホイッスル	閉じ込められたときなどに居場所を知らせる	<input type="checkbox"/> 飲料水	500mlのペットボトル	<input type="checkbox"/> メガネ・予備のコンタクトレンズ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	小型のもの	<input type="checkbox"/> 携帯食料	あめ、チョコレートなど高カロリーのもの	<input type="checkbox"/> 着替え 職場のロッカーや車の中に	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	小型のもの	<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話の充電器	予備のバッテリーも	<input type="checkbox"/> 下着 職場のロッカーや車の中に	
<input type="checkbox"/> 連絡メモ	自宅や勤務先、家族、親戚などの連絡先メモ	<input type="checkbox"/> 常備薬	風邪薬・鎮痛剤	<input type="checkbox"/> スニーカー 職場のロッカーや車の中に	
<input type="checkbox"/> 地図	徒歩帰宅に役立つ	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー		<input type="checkbox"/> 水・非常食 職場のロッカーや車の中に	
<input type="checkbox"/> 筆記用具				<input type="checkbox"/>	

# 災害後1週間は備蓄で乗り切る準備を！

## ！最低3日分、できれば1週間分の食料・水を備蓄する

被害が大きくなればなるほど復旧は遅れ、流通の回復や支援物資が届くのに時間がかかります。もしもに備え1週間分の食料や飲料水を備蓄しておきましょう。特に、食事や着替えなどと違って一日も欠かすことができないのが飲料水。成人1日1人あたり水は3リットル必要とされています。ペットボトルのミネラルウォーターやお茶、野菜ジュースなどを組み合わせて必要量を確保しましょう。



## ！日常生活の中で備蓄を行う

1週間分の備蓄はハードルが高いと思うかもしれませんが、長期保存用の非常食だけでなく、日頃家庭にある食材のうち、今日食べない食品は数日分の備蓄として考えます。例えば、冷凍庫に普段からご飯や冷凍食品等が入っている場合、停電の時でも自然解凍して食べることもできます。災害用食料として分けて考えず、普段の食材ストックを多めにしておくことも備蓄です。

## ！非常持出品を準備する

津波などの危険から命を守るために避難する際、災害が発生してから何を持って行くのか考えている避難が遅れることに繋がりますので、非常持出品を考えておきましょう。非常持出品は備蓄の一部として考え、備蓄品の中から避難生活に必要なものをリュックサックに入れておきます。緊急用として持ち運べる量の水や加工せずに食べられる食品に加え、防災グッズ、衣類や衛生用品・薬、現金や身分証明書のコピーなど必要な物を厳選し、一人ひとつずつ玄関などすぐに持ち出せる場所に置いておくことが大切です。

## ！外での被災に備え非常持出品を持ち歩く

外出先や職場で被災する可能性も十分あります。非常持出品として揃えるものの中から、小型の懐中電灯や居場所を知らせる笛、携帯ラジオやチョコレートなどの携帯食品、家族の緊急連絡先メモなどを通勤用のバックなどに入れておくことで突然の災害に備えましょう。連絡や情報収集に不可欠な携帯電話やスマートフォンの予備バッテリーも重要なアイテムです。職場のロッカーや車の中に備蓄品を置いておくなど、自分の生活に合わせた備蓄も考えておきましょう。

## ！体調を整えるための食品も備蓄する

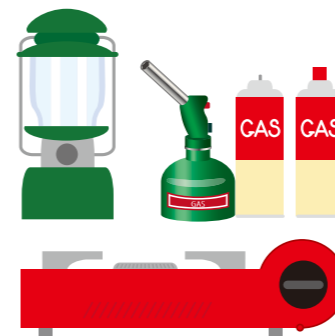
災害時は生鮮食品が手に入りやすく、栄養の偏りから便秘など体調を崩しがちです。食物繊維が採れるフルーツ缶詰やドライフルーツ、市販のビタミン剤なども備蓄品に入れてみましょう。食欲が無い場合にもエネルギー補給できるゼリー飲料や粉末タイプのスポーツドリンクも保存期間が長く非常食として有効です。

## ！家族の好きな物や食べ慣れている物を選ぶ

災害時には不自由が多くストレスが溜まったり、食欲がなくなることも考えられます。そんなときこそ食べたい物を食べることは精神的にもプラスになります。缶詰やレトルト食品など備蓄に適した食品に加え、デザートやお菓子など、好きな物や食べ慣れた物を備蓄しましょう。

## ！電気やガスが使えない場合に備える

停電時には灯りはいくらあっても困らないもの。両手が自由に使えるヘッドランプや、室内用に乾電池式のランタンなどを準備しましょう。また、温かい食事や飲み物は被災生活のストレス緩和にもなりますのでカセットコンロがあると便利です。わざわざ防災用として購入しなくてもキャンプやアウトドア用品が災害時には防災グッズとなります。



## ！トイレ対策を万全に

備蓄というと、食べることばかり考えがちですが、排泄のことも考えておく必要があります。停電、断水などで、水洗トイレが使えない場合、トイレを我慢することによる健康被害はもちろん、汚物の溜まったトイレは生活環境を悪化させます。飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための生活用水をポリタンクなどに確保しておきましょう。また、下水道施設が復旧するまでは水が流せないため、市販の簡易トイレなどを備蓄しておくことも必要です。トイレトイレットペーパーやトイレ後に手を拭くためのウェットティッシュも忘れてはいけません。

大規模災害では、道路の損壊による物流のストップや工場等の被災により、スーパーやコンビニなどから一気に商品がなくなります。さらに電気、ガス、水道等のライフラインが被災し、長期間にわたり日常生活に支障が出ることとなります。

南海トラフ巨大地震の想定では、避難者は全国で約950万人、宮崎県でも約40万人が避難所内外で避難生活を送ることが予想されることから、災害後の生活物資の調達は非常に困難となります。

災害の規模が大きくなればなるほど、備蓄をはじめとした家庭や個人の日頃の備えが重要になります。

## 大量保存の悩みは「ローリングストック法」で解決



災害用の保存食だけを大量に用意することが備蓄ではありません。日常使っている飲食物を最初に多めに購入しておいて消費したらその分補充すれば、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック（回転備蓄）法」です。災害用保存食ばかりでなく、缶詰やレトルト食品など消費期限が長い食品もローリングストックに適しています。これを実践することで、保存食を日頃から食べ慣れることができたり、缶詰を使った料理のバリエーションが広がったりします。消費期限切れを防ぎ、いざというときに役立つ一石二鳥の方法です。

### 使いながら備蓄するローリングストック法のイメージ



## 家庭状況によって災害時の必需品は変わる

備蓄品や非常持出品を考える場合、乳幼児や高齢者などの要介護者がいるといった家族構成、食品アレルギーなどの体質、ペットを飼っているといった暮らし方などによって揃えるべき物が違ってきます。

**乳幼児がいる場合**  
粉ミルク、哺乳瓶（消毒セット）、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳など



**要介護者がいる場合**  
介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障がい者手帳など



**妊婦がいる場合**  
生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳など



**ペットがいる場合**  
ペットフード、ペット用品（食品、トイレ、リード、ゲージなど）、飼い主の連絡先など



### 災害への備えは家族で話し合いながら

備蓄品や非常持出品は家族で相談して準備することが大切です。また、災害時の行動や家族の役割、避難場所や離れ離れになった時の連絡方法など、日頃から家族で防災について話し合うことが家族の命を守ることに繋がります。

### 日頃から近所や地域との繋がりをもつ

大規模災害では隣近所全てが被災者となることから、地域で助け合うことで被害を軽減し、災害を乗り切ることができます。そのためには、自主防災組織や地域活動に積極的に参加し、日頃から地域との繋がりを作っておくことが大切です。